Melaksanakan sholat memang tidak cukup sekadar benar gerakannya semata, namun ibadah ini haruslah dilakukan sesuai dengan tata cara yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad S.A.W, jadi harus dilakukan dengan khusyuk dan tuma'ninah. Paparan kali ini akan membahas mengenai hal-hal yang menjadi manfaat dari gerakan yang kita lakukan dalam sholat.

Gerakan sholat seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW mengandung hikmah dan manfaat bagi kesehatan manusia. Tentunya apabila gerakan tersebut dilakukan dengan benar dan tertib (tuma'ninah)

Dalam buku Mukjizat Gerakan Shalat, Madyo Wratsongko MBA. mengungkapkan bahwa rangkain dari gerakan sholat dapat membuat lentur dari urat syaraf, mengaktifkan jaringan keringat dan sistem pembakaran dari tubuh, membuka pintu oksigen menuju otak, serta membuka pembuluh darah di bagian dalam tubuh (pembuluh arteri jantung).

Rasulullah SAW bersabda "Jika engkau berdiri untuk melaksanakan shalat, maka bertakbirlah." Saat melakukan takbir Rasulullah SAW mengangkat kedua tangannya ke atas hingga sejajar dengan bahu-bahunya (HR Bukhari dari Abdullah bin Umar). Seperti kita ketahui bahwa takbir dilakukan pada waktu hendak ruku, dan ketika bangkit dari ruku. Gerakan ini mempunyai beberapa makna dan manfaat.

TAKBIRATUL IHRAM

Posisi: berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah.

Manfaat: pada saat mengangkat tangan sejajar dengan bahu, maka posisi dada terbuka, hal ini memberikan aliran darah dari pembuluh balik yang terdapat di lengan untuk dialirkan ke bagian otak pengatur keseimbangan tubuh, membuka mata dan telinga kita, sehingga keseimbangan tubuh terjaga. Gerakan ini juga berfungsi melancarkan aliran darah, getah bening (limfe) dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh.

Selain itu pada saat mengangkat kedua tangan, otot bahu akan meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut

atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.

Demikian paparan singkat, semoga bermanfaat bagi anda.